

Korona-ajan henkisen hyvinvoinnin tukipalveluita Tukea mielenterveyteen eristyksen aikana

Viime aikoina on tapahtunut monia muutoksia, ja takaisin eristykseen joutuminen saattaa tuntua hieman ylivoimaiselta tai jopa mahdottomalta.

Jos olet epävarma siitä, miten selviytyä tai kenen puoleen kääntyä, **olemme täällä tukemassa mielenterveyttäsi.**

Keskustele kanssamme

Ammattiauttajamme ovat paikalla antaakseen tukea puhelimitse. Se on maksutonta ja saatavilla 24/7.
1800 512 348

Tukea ja tietoa verkossa

Verkkosivustoltamme saat säännöllisesti päivitettyä tietoa, neuvoja ja strategioita hyvinvoinnin ja mielenterveyden avuksi tänä aikana. Se tarjoaa myös maksutonta ammattiauttajien chattipalvelua 24/7.
coronavirus.beyondblue.org.au

Itsemurha- ja kriisitukea

Saat tukea välittömästi soittamalla Lifelinen numeroon **13 11 14**. Jos kyseessä on hätätilanne tai välitön vaaratilanne itsellesi tai toisille, soita numeroon **000**.

Tukea muille kuin englanninkielisille

Meillä on useita vaihtoehtoja, jos henkilön äidinkieli on muu kuin englanti. Henkilöt, joiden äidinkieli ei ole englanti, voivat saada maksutonta tukea tulkkipalvelusta (Translating and Interpreting Service)
www.tisnational.gov.au

Tulkkipalvelun (TIS National) kautta voi saada tulkkauspalveluja heti tai etukäteisvarauksella. Välitöntä palvelua saa soittamalla numeroon **131 450**.



 **coronavirus.beyondblue.org.au**

 **1800 512 348**